COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL16000)
- EL NOMBRE de la máquina (la caminadora Fitness Gym E16 PROFORM®)
- EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual)
- EL NÚMERO de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la parte central de este manual)
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en la parte central de este manual).

PROFORM® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

Parte Núm. 162761 R0500A

Impreso en Canadá © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

FITNESS GYM E16

Núm. de Modelo PETL16000

Núm. de Serie _____

¿PREGUNTAS?

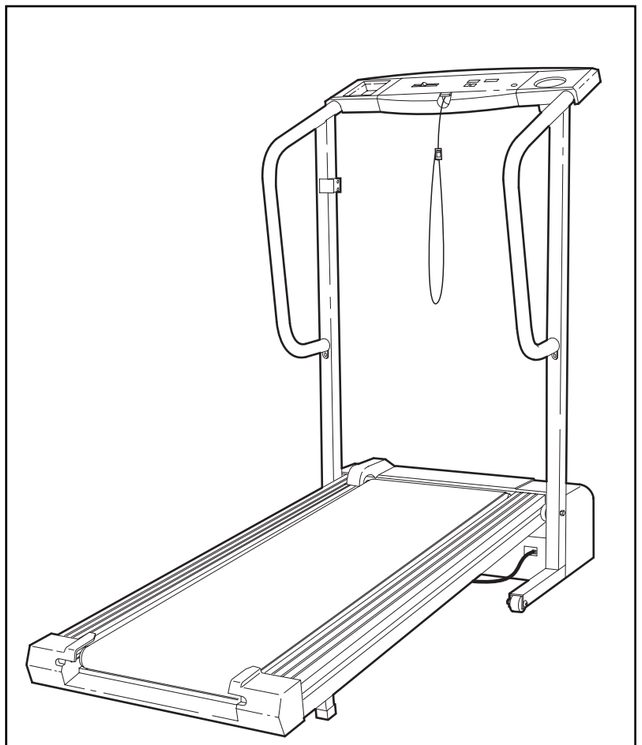
Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

Clase HC Producto de Fitness

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.proform.com

nuevos productos, premios, consejos, y mucho más!

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS 12
GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 14
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS. Por favor de guardarlas para futuras referencias.

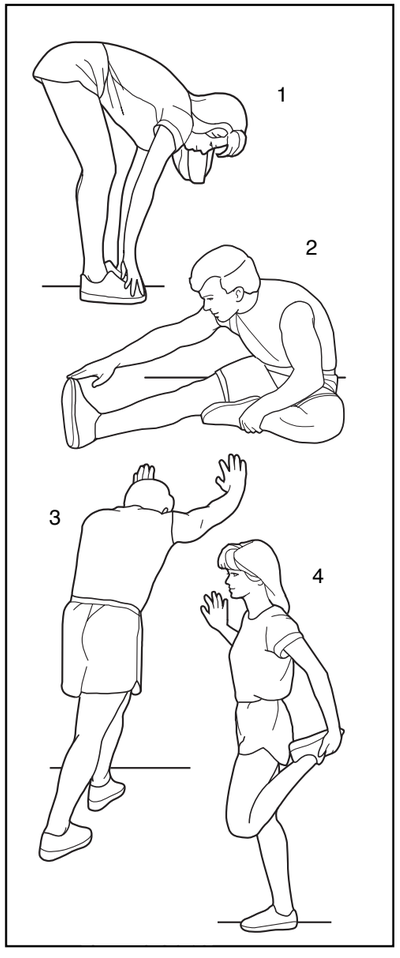
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.**
4. **Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan acceso al enchufe.**
5. **Guarde la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kg o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras la caminadora esté apagada. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no funciona correctamente.)**

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos se muestra en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna en frente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de en frente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico abajo enseña algunos niveles de ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbico.

HEART RATE TRAINING ZONES	AGE	20	30	40	50	60	70	80
	MIN.	125	120	115	110	105	95	90
BEATS PER MINUTE	MAX.	165	155	145	140	130	125	115

Para encontrar el ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan bajo su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unos ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números más bajos en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir tres partes:

Calentamiento—Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento—Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca contenga su respiración.

Enfriamiento—Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.**

16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

17. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Saque siempre la llave, desconecte el cable eléctrico cuando la caminadora no esté en uso.**

18. **No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5 y 6, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.) Usted debe poder cargar 20 kg sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.**

19. **Cuando pliegue o mueva la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.**

20. **Inspeccione y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.**

21. **Nunca deje caer o inserte objetos en ninguna abertura.**

22. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.**

23. **Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

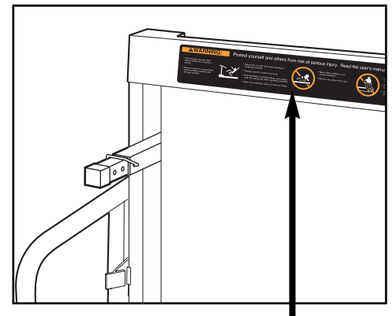
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

La calcomanía que se muestra a la derecha ha sido puesta en la caminadora el lugar indicado. Encuentre la hoja de calcomanía que contiene la misma información en otros cuatro idiomas. Saque la calcomanía en español y presiónela a la caminadora de tal manera que cubra la que está en inglés.

Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

Nota: La calcomanía se muestra al 38% de su tamaño actual.



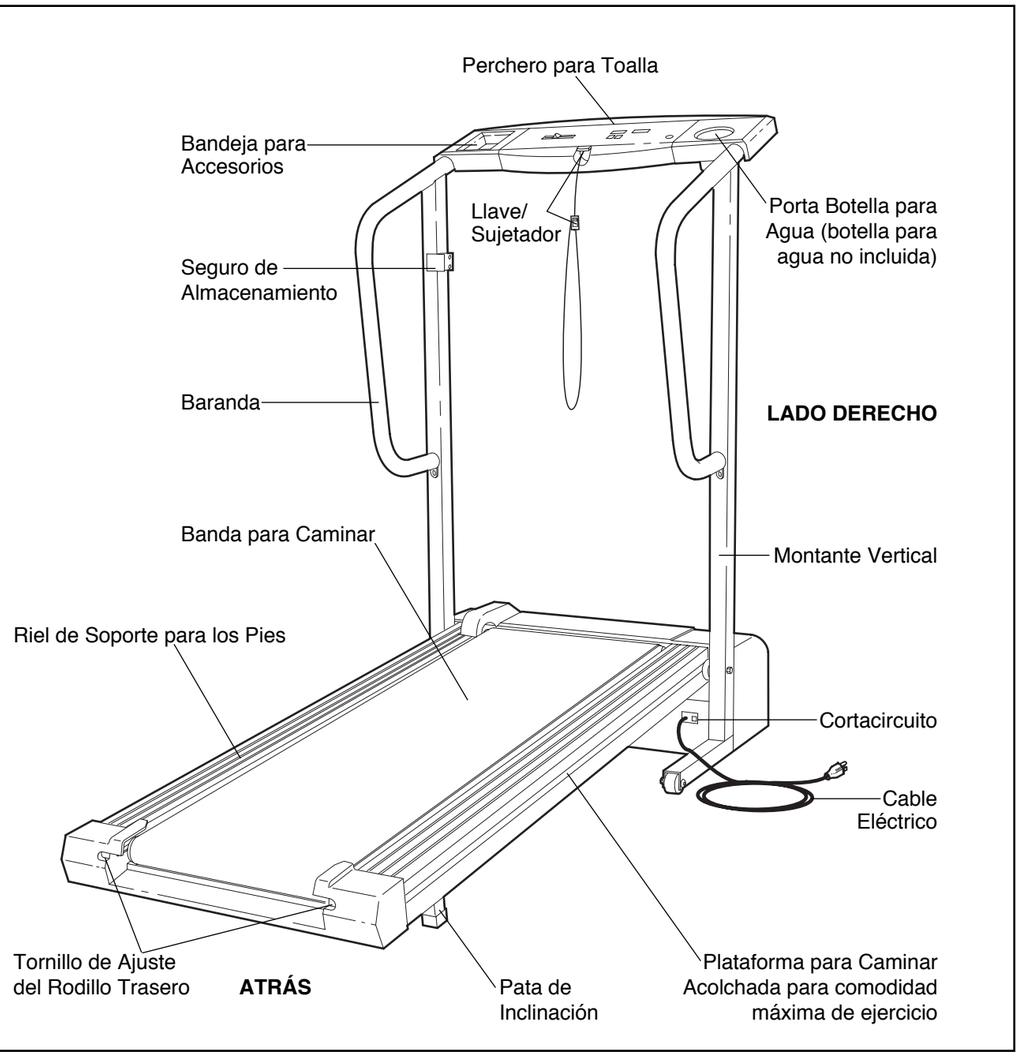
⚠ ADVERTENCIA: Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
• Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la caminadora se mueva o se guarde.
• Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la caminadora a la posición de almacenamiento.
• Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la caminadora.
• Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la caminadora.
• Pare si se siente débil, mareado, o corto de aire.
• Nunca permita a niños en o alrededor de la caminadora.
• Quite la llave cuando no esté en uso.
• Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
• Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
• Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
• Siempre use zapatos atléticos mientras opere la caminadora.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® Fitness Gym E16. La caminadora Fitness Gym E16 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicio, el exclusivo Fitness Gym E16 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es PETL16000. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

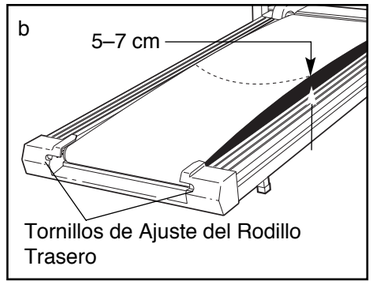
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



4. SÍNTOMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

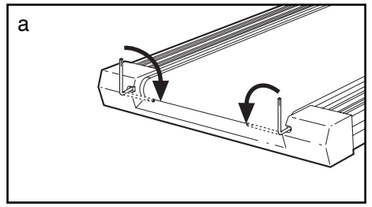
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de la caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada.. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave “L”, dé vuelta a ambos tornillos de ajuste del rodillo trasero en sentido opuesto a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar está apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



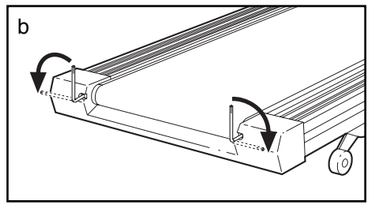
c. Si la banda para caminar todavía disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la caminadora.

5. SÍNTOMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA

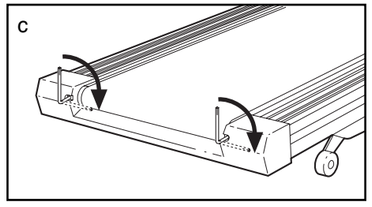
a.**Si la banda para caminar se ha desviado a la izquierda,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L,” dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido a las agujas del reloj, y al tornillo de la derecha, dele vuelta en sentido contraria a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se ha desviado a la derecha,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L,” dé vuelta al tornillo de ajuste del rodillo trasero del lado izquierdo en sentido contraria a las agujas del reloj, y dé vuelta al tornillo de la derecha en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta a cada uno. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté centrada.



c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se camina en ella,** primero saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L,” dé vuelta a los dos tornillo de ajuste del rodillo trasero en sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7cm sobre la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por unos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apretada.



MANTENIMIENTO Y PROBLEMAS

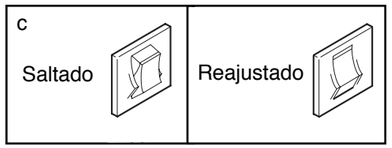
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

1. SÍNTOMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un toma corriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en la caminadora cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



2. SÍNTOMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco de la caminadora cerca del cable eléctrico (vea 1. c. arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

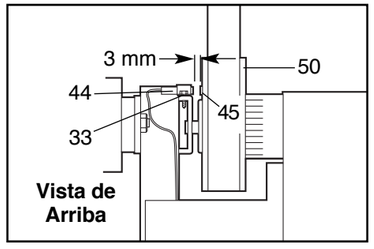
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.

d. Si la caminadora todavía no se mueve, por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la caminadora.

3. SÍNTOMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

a. Compruebe las pilas de la consola. Vea INSTALACIÓN DE LAS PILAS en la página 8. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

b. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los tornillos de la cubierta. Quite cuidadosamente la cubierta. Localice el Interruptor de Lengüeta (44) y el Imán (45) en el lado izquierdo de la Polea (50). Déle vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (33) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.

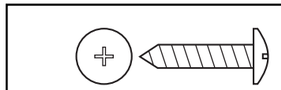


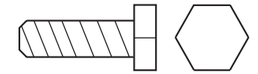
MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. Refiérase a los dibujos de abajo para identificar las piezas que se usa en el montaje. **El montaje requiere las siguientes herramientas: la llave "L" incluida** **y su propio destornillador estrella** **y llave ajustable** **.**

Nota: La parte debajo de la banda para caminar de la caminadora esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

Si tiene preguntas póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina.

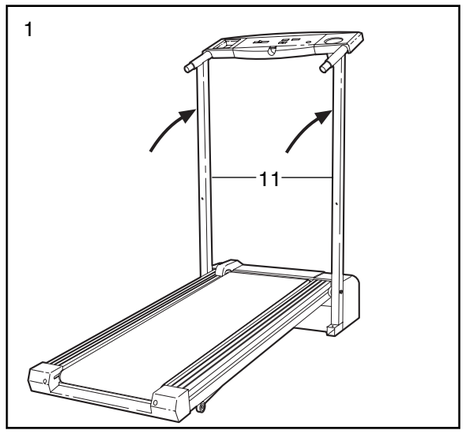

Tornillo del Seguro/ Tornillo de la Baranda (81)–4


Tornillo de la Baranda (88)–2

Arandela (39)–2

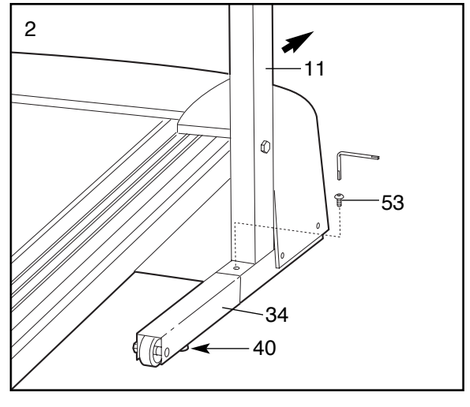
Tornillo de la Pata de Extensión (53)–2

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (11) hasta que la caminadora esté a la posición que se muestra.

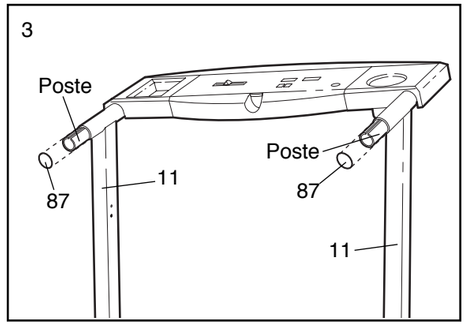


2. Inserte una de las Patas de Extensión (34) en la caminadora como se muestra. Nota: Puede ser de ayuda inclinar los Montantes Verticales (11) en la dirección que se muestra con la flecha, mientras usted inserte la Pata de Extensión. Asegúrese de que la Almohadilla de la Base (40) esté en el lado indicado de la Pata de Extensión. Conecte la Pata de Extensión con un Tornillo de la Pata de Extensión (53). **Asegúrese de empujar sobre la cabeza del Tornillo de la Pata de Extensión mientras lo apretar.**

   A continuación, conecte la otra Pata de Extensión (34) de la misma manera.

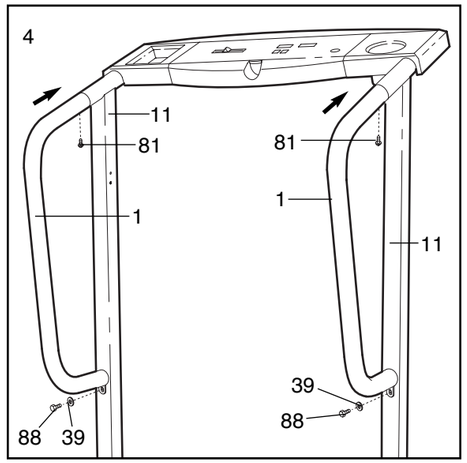


3. Deslice un Aro de Goma (87) sobre el poste de la Baranda en cada Montante Vertical (11).

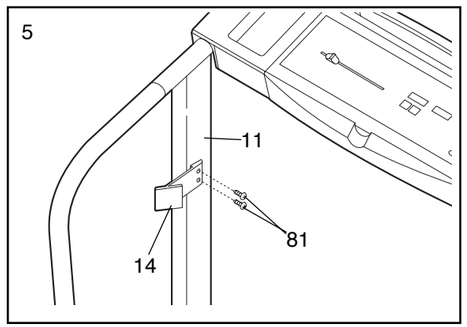


4. Deslice el extremo superior de una de las Barandas (1) sobre el poste en uno de los Montantes Verticales (11). Empuje la Baranda hacia adelante lo más posible. Apriete un Tornillo de la Baranda (81) dentro de la Baranda. A continuación, alinee el extremo inferior de la Baranda con el orificio en el Montante Vertical. Apriete un Tornillo de la Baranda (88) con una Arandela (39) dentro de la Baranda y el Montante Vertical.

   Conecte la otra Baranda (1) como se describe arriba.



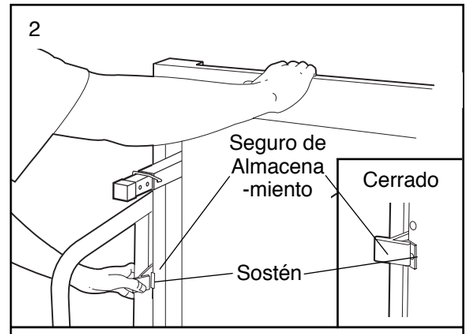
5. Conecte el Seguro de Almacenamiento (14) al Montante Vertical izquierdo (11) con dos Tornillos del Seguro (81). **Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos del Seguro.**



6. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” en un lugar seguro. La llave “L” se usa para ajustar la banda para caminar (vea la página 13). Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

2. Mueva su mano derecha a la posición que se muestra a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre el sostén. **Asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre el sostén.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento en temperaturas de más de 30° Centígrados.



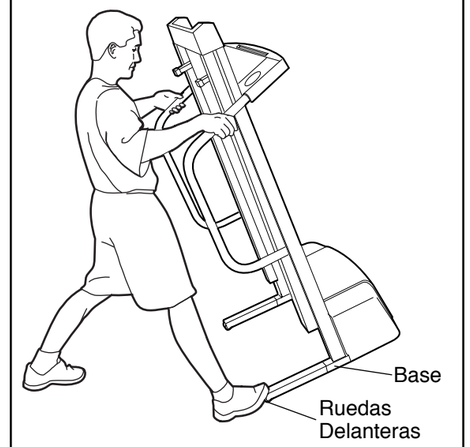
COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre el sostén.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

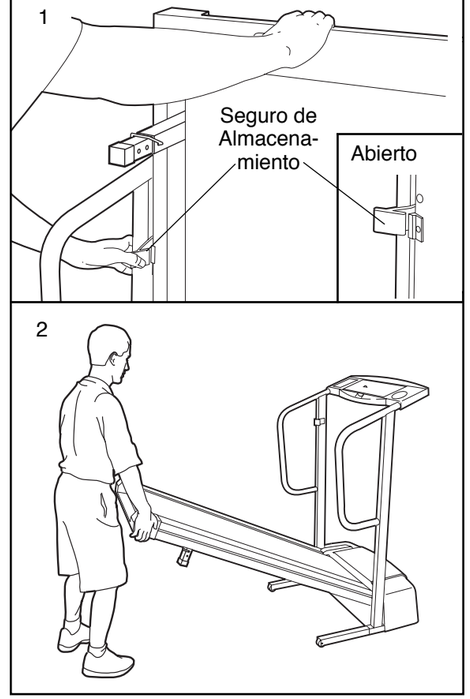
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.



COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

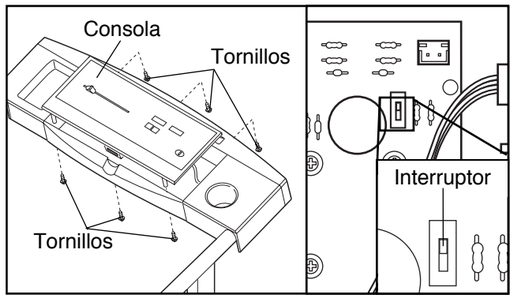
1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando el pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento y sosténgalo. Pivotee la caminadora hasta que el marco y el riel de soporte para pies sobre pasen el seguro de almacenamiento.

2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

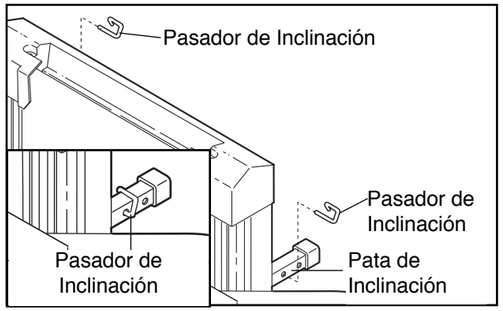
La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero, **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Enseguida, remueva los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no



jalar los cables, y voltear la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar millas o kilómetros. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, remueva una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y despues vuelva a insertarla. Esto hará que la consola se reajuste.**

COMO CAMBIAR LA INCLINACIÓN DE LA CAMINADORA

Para variar la intensidad de su ejercicio, se puede cambiar la inclinación de la caminadora. Tiene tres niveles diferentes de inclinación. **Primero quite la llave**



y desconecte el cable eléctrico, antes de cambiar la inclinación. A continuación, pliegue la caminadora a la posición de almacenamiento (vea COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO abajo.

Para cambiar la inclinación, quite los pasadores de inclinación de las patas de inclinación como se muestra a la derecha. Ajuste las patas de inclinación a la altura deseada e inserte de nuevo completamente el perno de inclinación. Asegúrese de que los pasadores de inclinación estén en la posición “locked” (trancada) que se muestra en el dibujo del recuadro. Ajuste el pasador de inclinación izquierda de la misma manera. **Asegúrese de que ambos pasadores de inclinación sean insertados de la dirección que se muestra.**

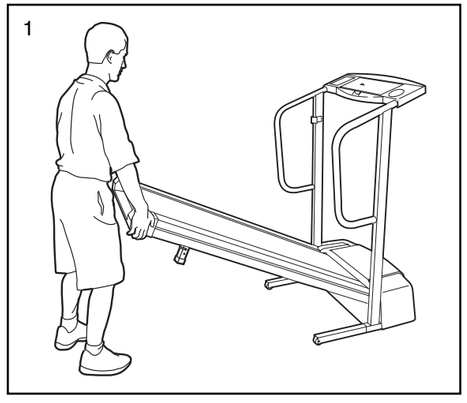
PRECAUCIÓN: Antes de usar la caminadora, asegúrese de que ambos pasadores de inclinación sean insertados completamente a la misma altura. No use la caminadora con los pasadores de inclinación removidos. después que ha ajustado las patas de inclinación, baje la caminadora (vea COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO en la página 11).

COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta. Mientras usted levanta la caminadora, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

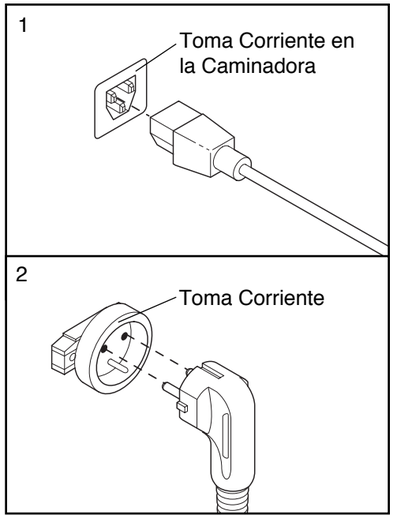
Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

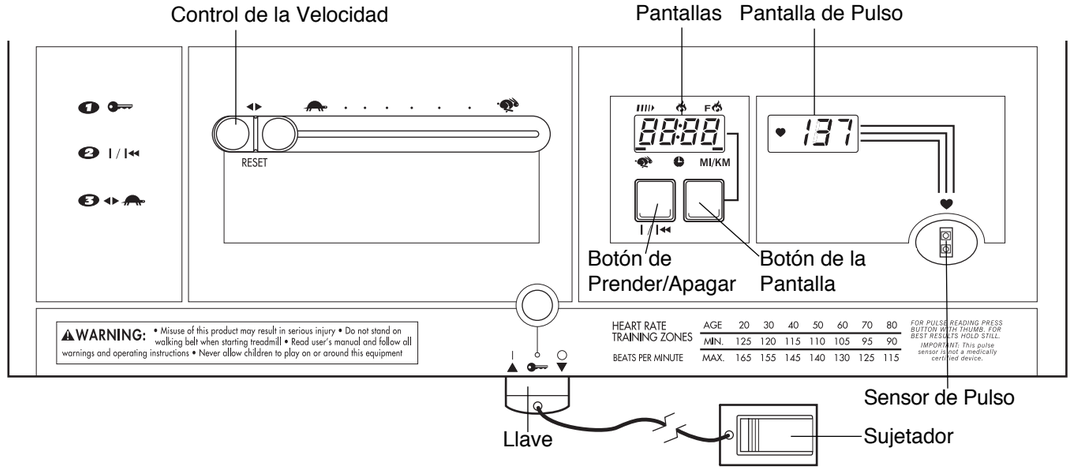
Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra.

Se incluyen dos cables eléctricos. Seleccione el que cabrá en su toma corriente. Refiérase al dibujo 1. Enchufe el extremo indicado en el toma corriente en la caminadora. Refiérase al dibujo 2. Enchufe el cable eléctrico en un toma corriente que esté apropiadamente instalado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Nota: En Italia, un adaptador (no incluido) se debe usar entre el cable eléctrico y el toma corriente. Importante: La caminadora no es compatible con toma corrientes equipados con ICPT (Interruptor de Circuito con Prueba de Tierra).

Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.



⚠ PELIGRO: El no conectar el enchufe a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al toma corriente, el toma corriente es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.

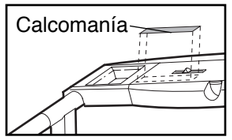

Control de la Velocidad
Pantallas
Pantalla de Pulso
RESET
MI/KM
Botón de Prender/Apagar
Botón de la Pantalla
Sensor de Pulso
Sujetador
Llave
WARNING: • Misuse of this product may result in serious injury • Do not stand on walking belt when starting treadmill • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions • Never allow children to play on or around this equipment
HEART RATE TRAINING ZONES
BEATS PER MINUTE
AGE 20 30 40 50 60 70 80
MIN. 125 120 115 110 105 95 90
MAX. 165 155 145 140 130 125 115
FOR PULSE READING PRESS BUTTON WITH THUMB. FOR BEST RESULTS HOLD STILL.
IMPORTANT: This pulse sensor is not a medically certified device.

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté prendiendo la corriente.**
- **Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté funcionando la caminadora. Cuando se quite la llave de la consola, la banda para caminar se detendrá.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite derramar líquido en la consola y use solamente una botella de agua con tapón.**

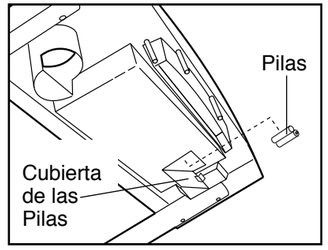
COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

La calcomanía de advertencia que tiene en la consola está escrita en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.



INSTALACIÓN DE LAS PILAS

La consola requiere **dos pilas 1,5V** (no incluidas). Se recomiendan pilas alcalinas. Para instalar las pilas, abra la cubierta de las pilas debajo la consola como se muestra. Presione dos pilas en el compartimiento de las pilas. **Asegúrese de que los extremos negativos (–) de las pilas estén tocando los resortes.** Cierre la cubierta de las pilas.

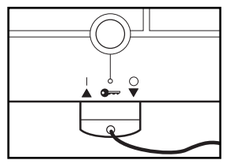


FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de manejar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si hay un plástico delgado y transparente cubriendo la consola, quíteselo. Nota: La consola puede mostrar distancia y velocidad en kilómetros o millas. (Vea la página 10.)

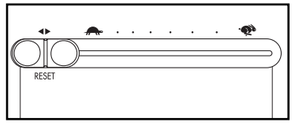
A continuación, pise sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo superior), y deslice el sujetador en la cintura de su ropa. Siga los pasos en la página 9 para manejar la consola.

1 Inserte la llave en el interruptor de corriente.



Insertando la llave no encenderá las pantallas. Las pantallas se encenderán cuando se presione el botón de Prender/Apagar o cuando la banda para caminar empiece a funcionar. Nota: Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas estarán ya encendidas.

2 Reajuste el control de velocidad.



Deslice el control de velocidad a la posición de RESET. **Nota: Cada vez que la banda para caminar se detenga, se debe mover el control de velocidad a la posición de RESET antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**

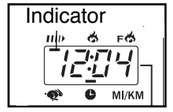
3 Puesta en funcionamiento de la banda para caminar.

después que usted ha movido el control de velocidad a la posición de RESET (reajustar), lentamente deslícelo a la derecha hasta que la banda para caminar comience a moverse a una velocidad lenta. Con cuidado pise sobre la banda para caminar y empiece a caminar. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee deslizando el control de velocidad.

Para detener la banda para caminar, pise sobre los rieles de Soporte para pies y deslice el control de velocidad a la posición de RESET.

4 Siga su progreso con la pantalla del monitor.

La pantalla del monitor ofrece seis funciones que proveen información instantánea del ejercicio:



Velocidad—Esta función muestra su velocidad, en millas o kilómetros por hora.

Tiempo—Esta función muestra el tiempo total que ha hecho ejercicio. Nota: Si usted pára de hacer ejercicio por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

MI/KM Distancia—Esta función muestra el número total de millas o kilómetros.

F Calorías de Grasa—Esta función muestra el número aproximado de calorías grasa que ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14.)

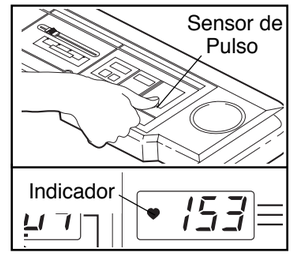
Calorías—Esta función muestra el número aproximado de calorías que ha quemado.

Recorrer—Esta función muestra las otras cinco funciones, por cinco segundos cada uno, en un ciclo repetitivo.

Si lo desea, la pantalla se puede reajustar presionando el botón de Prender/Apagar.

5 Mida su pulso si lo desea.

Cuando no esté utilizando el sensor de pulso, una "P" aparecerá en la pantalla de pulso. Par medir su pulso, pise en los rieles de soporte para los pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión.



Presionelo hacia abajo completamente. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante ligeramente su pulgar hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla de pulso mantenga la señal **intermitente**. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de algunos segundos, tres guiones en la pantalla y su pulso se mostrará. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si el pulso mostrado parece ser muy alto o muy bajo o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reajuste. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.

Asegúrese de que su pulgar esté en la posición mostrada y que esté ejerciendo la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

6 Cuando termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y remueva la llave.

Pise sobre los rieles para los pies, detenga la banda para caminar y saque la llave de la consola. Después de que se saque la llave, las pantallas se mantendrán prendidas por un tiempo de aproximadamente cinco minutos. **Nota: En cualquier momento en que la banda para caminar se detenga y el botón de Prender/Apagar se deje de presionar por un espacio de cinco minutos, las pantallas se apagarán automáticamente para así conservar las pilas.**

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo PETL16000

R0500A

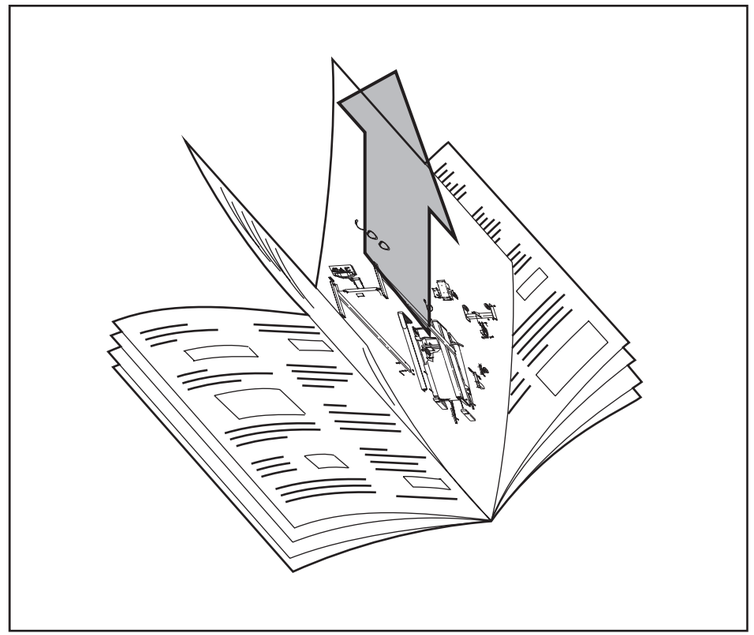
Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Baranda
2	1	Llave/Sujetador
3	4	Tornillo Pequeño de la Cubierta
4	1	Cubierta de las Pilas
5	2	Riel de Soporte para los Pies
6	1	Receptáculo
7	4	Espaciador Aislador
8	1	Potenciómetro de Velocidad
9	1	Perilla del Control de Velocidad
10*	1	Montaje de la Consola
11	1	Montante Vertical
12	1	Banda del Motor
13	14	Tornillo de 3/4”
14	1	Seguro de Almacenamiento
15	1	Parachoque
16	7	Fajilla de Cable de 8”
17	1	Tuerca Giratoria del Motor
18	1	Polea/Volante/Ventilador
19	1	Motor
20*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
21	1	Terminal de Alambre
22	2	Tornillo Largo de la Cubierta
23	1	Cubierta del Motor
24	1	Protector de la Cubierta
25	4	Tornillo de la Guía de la Banda
26	1	Control
27	1	Tornillo Giratorio del Motor
28	1	Tuerca de Tensión del Motor
29	1	Arandela Estrella de Tensión del Motor
30	1	Arandela de Tensión del Motor
31	1	Tornillo de Tensión del Motor
32	1	Filtro
33	17	Tornillo de la Charola Ventral/ Tornillo del Sujetador
34	2	Pata de Extensión
35	2	Cojinete de Pivote del Motor
36	2	Tornillo de la Rueda
37	2	Rueda
38	4	Tuerca de la Rueda/Tuerca de Levante
39	9	Arandela
40	4	Almohadilla de la Base
41	1	Manga Pivote del Motor
42	1	Sostén del Seguro
43	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
44	1	Interruptor de Lengüeta
45	1	Imán
46	1	Base de la Consola
47	2	Espaciador Pivote del Marco
48	4	Tornillo de la Plataforma
49	4	Aislador
50	1	Rodillo Delantero/Polea
51	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
52	2	Tapa de la Pata de Extensión
53	4	Tornillo de la Pata de Extensión
54*	1	Cable Eléctrico para el R.U.
55	4	Arandela Plástica
56	1	Corta Circuito
57	2	Arandela Pivote del Marco
58	2	Tornillo Pivote del Marco
59	1	Sujetador del Electrónico
60	1	Charola Ventral del Motor
61	3	Protector de 1”
62	2	Tornillo de la Plataforma Trasera
63	2	Arandela de Soporte
64	1	Obturador
65	2	Guía de la Banda
66	2	Pasador de Inclinación
67	1	Banda para Caminar
68	1	Plataforma para Caminar
69*	2	Montaje de la Pata de la Base
70	17	Tornillo del Electrónico
71	1	Arandela de Tierra
72	2	Sostén de la Fajilla de Alambre
73	15	Tornillo Aislador
74	1	Llave “L”
75	1	Marco
76	1	Tapa del Extremo Frontal Izquierdo
77	1	Tornillo de Tierra
78	1	Tapa del Extremo Delantero Derecho
79	1	Tuerca de Tierra
80	1	Alambre de Tierra
81	4	Tornillo del Seguro/Tornillo de la Baranda
82	2	Pata de Inclinación
83	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
84	1	Tapa del Extremo Trasero
85	1	Calcomanía del Seguro
86	1	Rodillo Trasero
87	2	Aro de Goma
88	2	Tornillo de la Baranda
89	1	Tornillo de Tierra
90	1	Cable Eléctrico Europeo
#	1	Alambre Blanco de 4”, 2 Femenino
#	1	Alambre Blanco de 8”, Colita
#	1	Alambre Blanco de 8”, Masculino/Femenino
#	1	Alambre Blanco de 10”, 2 Femenino
#	1	Alambre Azul de 8”, Colita
#	1	Alambre Amarillo/Verde de 4”
#	1	Alambre Negro de 4”, Masculino/Femenino
#	1	Alambre Negro de 6”, 2 Femenino
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las piezas mostradas en la caja

\# Indica una pieza no ilustrada

RETIRE ESTE DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTE MANUAL DEL USUARIO

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Consulte la contraportada de este manual del usuario para solicitar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo PETL16000 R0500A